

令和7年度の体力・運動能力調査に向けて

<目標>

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点を、最高値だった平成30年度の水準まで引き上げることを目指すとともに、取り組みの工夫改善を通して全国上位と同等水準まで引き上げ、子供たちの体力・運動能力向上と生涯にわたる健康づくりを推進する。

令和6年度調査の結果、小5男女、中2男子の 体力合計点が昨年度を上回る（仙台市を除く）

【今後の課題】

- ・中2男子以外はまだコロナ禍前の水準まで回復していない
- ・男子に比べ、女子は数値の伸びが少ない



【調査実施に向けた取組について】

1 前年度や練習の記録を上回る数値目標の設定

- ・前年度1年生の記録を今年度の1年生が上回るよう数値目標を立てる
- ・練習での記録を本番で上回れるような数値目標を立てる

2 能力を最大限に発揮できる環境の設定

- ・測定に適した環境づくり ⇒ 50m走のスタート位置の設定、シャトルランの実施時間の工夫等
- ・全力が発揮できる環境づくり ⇒ ボールの空気量、測定機器の確認等の用具の整備を行う

3 事前練習を十分行える時間の設定

- ・適切な動作の指導 ⇒ 各種目の動きのポイントを押さえた事前指導を行う
- ・本番に向けた練習を十分に行う ⇒ 体づくり運動や、授業の予備運動などで練習に取り組む

4 学校全体で共通理解する場の設定・取組の実施

- ・全職員が共通理解して取り組む ⇒ 職員会議等で目標や測定のポイントを全員に周知する
- ・年間を通した計画 ⇒ 年間を通した日常的な体力・運動能力の向上対策を立て、取り組む

◎調査の目的・・・一人一人の体力・運動能力の最大値を把握すること

※テストではありません。十分な準備と練習を行い、最大の力を発揮できるように！

調査を実施する先生方に、共通理解してほしいこと

- 1 調査を一日限りの記録会で終わらせず、日常の健康づくりにつなげる
- 2 年間を通した授業や体力づくりの活動と関連させる
- 3 児童生徒が自身の力を最大限に発揮し、測定で最高値を計測できるようにする

【測定までの理想的なスケジュール】

一
か
月
程
度

- 1 昨年の自分の記録の確認（記録カードを使用して）
- 2 調査の受け方の確認、練習、記録の測定（事前の体育の授業等で）
- 3 練習の記録を上回る目標を設定（「去年より上」ではなく、「今より上」）
- 4 目標記録を目指し、練習（授業の最初の時間や家庭で）
- 5 体力・運動能力調査（本番）

【各種目の測定の主なポイントと注意点】

【握力】

- ・握り幅は必ず個別に調節（手の大きさに応じて）
- ・測定は時間を空けて行い、左右交互に測定する



注
意
点

握り幅が適切でないと、全力で握れない
連続で行うと、疲れて力が発揮できない

【長座体前屈】

- ・息を長く吐きながら、ゆっくり体を前に倒す
- ・直前までしっかりとストレッチをする



注
意
点

息を止めると力が入り筋肉が硬くなる
勢いを付けて測定するのは絶対 NG

【反復横とび】

- ・靴を履いて行う（ぬれた雑巾で拭く等の工夫）
- ・体の重心をできるだけ中心にとどめる



注
意
点

裸足は足の裏のケガにつながるため NG
重心を左右に移動すると折り返しで滑る

【上体起こし】

- ・補助者は必ず頭を引いて補助する（衝突防止）
- ・足を動かないようにしっかりと押さえる



注
意
点

補助者は頭を前に出さないように
足の固定が弱いと、力が分散し起き
上がりにくい

【20mシャトルラン・持久走】

- ・気温が上がらない午前中に行う（熱中症対策）
- ・みんなで応援し、場の雰囲気を盛り上げる



注
意
点

気温の高い時間帯や給食後は絶対 NG
静かに測定すると気持ちが盛り上がらない

【50m走】

- ・ゴールより先の「最終ゴール」まで走らせる
- ・風向きや傾斜等に合わせてスタートとゴールを設定する



注
意
点

50mのゴールで終了させない
スタート位置は固定せず臨機応変に

【立ち幅とび】

- ・靴を履いて行う（踏切で滑らないように）
- ・固い床や地面から踏み切る（力が入れやすい）
- ・腕をしっかり振って踏み切らせる



注
意
点

踏み切る場所が柔らかいと踏み切れない
腕の振りを利用しないで跳ばせるのは NG

【ボール投げ】

- ・適切な空気圧のボールを使う（ハンドボール）
- ・つかめない場合は手のひら全体で持たせる



注
意
点

適切な空気圧でないと投げにくい
無理につかむと滑って投げられない